

如何擺出好POSE
美少女外拍動作圖解

x100



PCuSER電腦人

模特兒POSE圖解100選 外拍攜帶本

拍照不用費
盡唇舌，直
接點給麻豆
兒看最快！



經典外拍動作精華收錄・想拍想秀的姿勢一翻就找到！
可以直接塞進相機包喔！

黑麵 著

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Point! 基本動作：上手臂稍微離開身體・以腰為軸心轉動上半身・縮小腹。



2-1



2-2



2-3



2-4



2-5



2-6



2-7



2-8



2-9



2-10

Point! 腳尖的變化：腳的重心記得放在腳尖，不要放在腳後跟。

Point! 好看坐姿：椅子不要坐到滿，腿形放內八，腳尖要稍微用力下壓。

Point! 鏡頭下的瓜子臉：脖子往前推，搭配手勢時，手不要真的用力。



2-11



2-12



2-15 2-16



2-13



2-14



2-17 2-18



Point! 重心放在遠離鏡頭的腳，靠近鏡頭的手最好能有動作。



3-1



3-2



3-3

3-4

Point! 藉著肩膀與腰部的移動，可將身體擺成S型曲線，並記得要縮小腹。



3-5



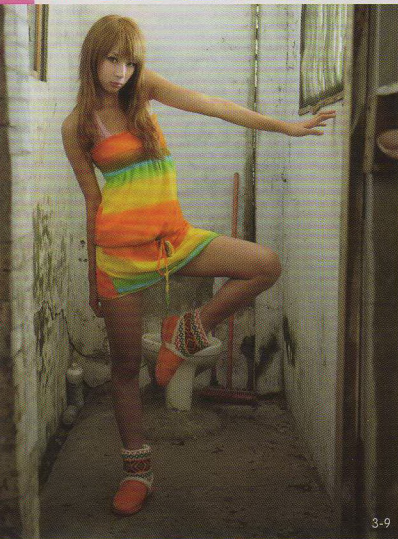
3-6



3-7

3-8

Point! 若想拍出可愛的感覺，可請模特兒盡量靠近鏡頭，彎腰且身體下壓。



3-9



3-10

Point! 回眸時，請模特兒的頭微微傾倒，藉由肌肉的拉伸讓身形更自然。



3-13



3-14



3-11



3-12



3-15



3-16

Point! 擺高跪式的蹲姿時，膝蓋不用著地，記得腰要挺起來，手擋在兩腿之間避免走光。



3-17



3-18

3-19 3-20



3-23 3-24

Point! 即使是蹲著，雙腿的擺法也是以內八的效果較好。



3-22



4

Point! 採取背躺姿勢時，頭部記得要側向鏡頭，脖子要出力把頭微微抬起來一點。



3-25

3-26



Point! 泳裝拍攝時，腰部建議要側扭，上半身稍微下壓，美化腰部與胸部的線條。



3-27

3-28



3-29

3-30



Point! 泳裝跪姿再配合趴臥的動作時，頭記得要抬起來，並只用一隻手撐住身體。



3-31 3-32



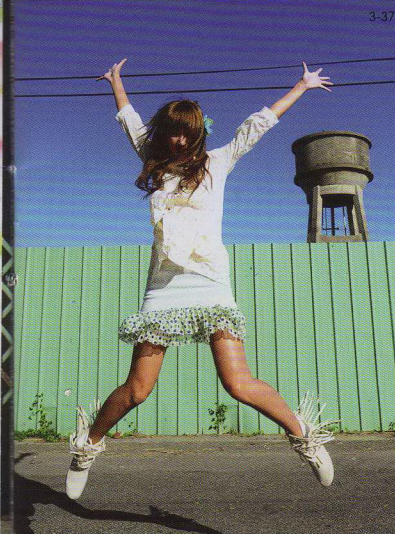
3-33 3-34



3-35 3-36



3-37 3-38

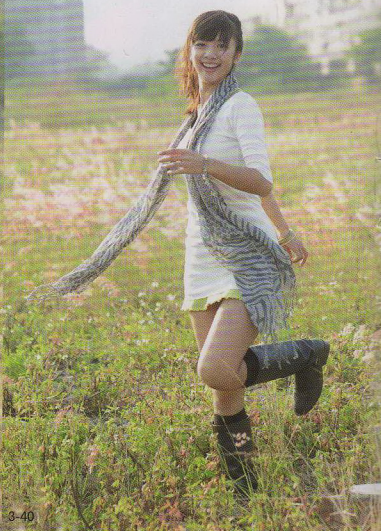


Point! 樓梯很適合表現修長的腿部，如果姿勢擺起來不順，可增加或減少橫跨的階梯數。

Point! 要做出上下樓梯的動作時，記得腳要分出高低，不要都在同一階上。



3-39 3-40



3-43



3-44



3-41 3-42



3-45 3-46



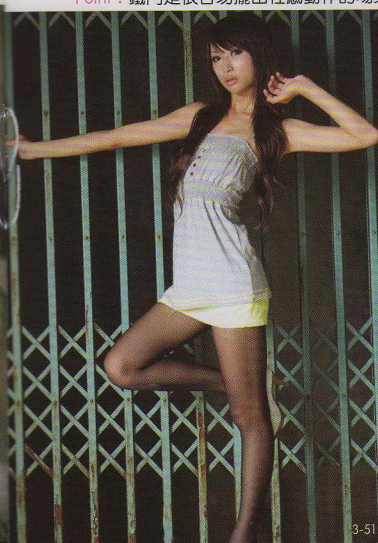
Point! 坐在牆上時，最好只坐在牆的最外緣，避免壓到大腿的肌肉而看起來變粗。



3-47 3-48



Point! 鐵門是很容易擺出性感動作的場景，可藉由跟鐵柵欄間的互動，變化不同的姿勢。



3-51 3-52



3-53 3-54



3-49 3-50



Point! 由鐵門的側面取景會比從正面來得動感。旋轉時記得空著的手腳都要做動作。



3-55 3-56



3-57 3-58



3-59 3-60



3-61 3-62





3-63



3-64



3-65



3-66



3-67



3-68



3-69

3-70

3-71

3-72



3-73

3-74





4-1 4-2



4-3 4-4



4-5 4-6



4-7 4-8





4-9 4-10



4-11 4-12



4-13 4-14



4-15 4-16





4-17 4-18



4-19 4-20



4-21 4-22



4-23 4-24





4-25 4-26



4-27 4-28



4-29 4-30



4-31 4-32

